



げんきっ子だより

令和3年 8月



冷たいスイカがおいしい季節となりました。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

今月の旬の食材



オクラ きゅうり なす
とうもろこし ゴーヤ
とうがん すいか いちじく
など



暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。最近では、全国的によく見られるようになりました。ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかりと除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。

※保育園では5日・26日に「ゴーヤ佃煮」を提供します。

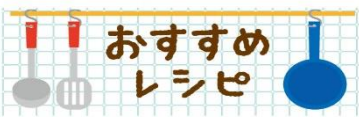


食育だより



8月15日
さしみ
刺身の日

室町時代の書記官、中原康富の日記「康富記」に「刺身」の記述がありました。1448(文安5)年8月15日。これが刺身に関する最古の記録とされています。



おすすめ レシピ

8月6日(金) 実施予定
「まつぶた寿司」 京都府の郷土料理

<材料> 4人分

| | | | | |
|-------|-------|-------|------|----|
| 精白米 | 330g | サバの水煮 | 120g | |
| 酢 | 大さじ3 | 砂糖 | 20g | |
| | 大さじ1強 | | 酒 | 5g |
| | 小さじ1弱 | | しょうゆ | 5g |
| 塩 | | かまぼこ | 20g | |
| 人参 | 30g | | | |
| かんぴょう | 8g | | | |
| 干しいたけ | 4g | | | |
| 砂糖 | 10g | | | |
| | しょうゆ | 10g | | |
| きぬさや | 20g | | | |

<作り方>

下準備

人参は千切り、かんぴょうは細かく切る。干しいたけは戻して細切り、きぬさやは斜め切り、かまぼこは拍子木きりする。

- ① 精白米は少し水を減らして普通に炊く。炊けたら、酢・砂糖・塩を混ぜ合わせごはんにかけておく。
- ② 人参・かんぴょう・干しいたけはひたひたの水で火にかけて煮立ったら砂糖・しょうゆで柔らかく煮る。
- ③ きぬさやは塩(分量外)でゆでる
- ④ サバの水煮は砂糖・酒・しょうゆでそぼろを作る。
- ⑤ ①の酢飯に②③④とかまぼこを色よくちらす。

※お好みで千切り紅ショウガをちらすとアクセントになります。